

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUEL U14/U15

Semaine 1 (19 au 25 juillet):

Lundi 19: Footing de 15 min + 40 jongles (pied droit, pied gauche, tête) + étirements.

Mercredi 21: Footing de 20 min + 2x15 abdos, 2x10 pompes, 2 fois 20 sec gainage + étirements.

Vendredi 23 : Footing de 15 min + 40 jongles (pied droit, pied gauche, tête) + étirements.

Semaine 2 (26 juillet au 1er aout)

Lundi 26: Footing de 20 min + 50 jongles (pied droit, pied gauche, tête) + étirements.

Mercredi 28: Footing de 20 min + 2x15 abdos, 2x10 pompes, 2 fois 20 sec gainage + étirements.

Vendredi 30 : Footing de 20 min + 50 jongles (pied droit, pied gauche, tête) + étirements.

Semaine 3 (2 au 8 août)

Lundi 2: Footing de 15 min + 50 jongles (pied droit, pied gauche, tête) + étirements.

Mercredi 4: Footing de 20 min + 3x10 abdos, 3x10 pompes, 3 fois 20 sec gainage + étirements.

Vendredi 6: Footing de 15 min + 50 jongles (pied droit, pied gauche, tête) + étirements.

Semaine 4 (9 au 15 août)

Lundi 9: Footing de 20 min + 60 jongles (pied droit, pied gauche, tête) + étirements.

Mercredi 11: Footing de 20 min + 3x15 abdos, 3x10 pompes, 3 fois 20 sec gainage + étirements.

Vendredi 13 : Footing de 20 min + 60 jongles (pied droit, pied gauche, tête) + étirements.

BONNE VACANCES